

<報道発表資料>

令和8年4月28日

京都市北区役所健康福祉部健康長寿推進課

令和8年度版 「インターバル速歩手帳」の配布

北区役所では、一人でも楽しみながらインターバル速歩®ができるツールとして、昨年度に引き続き、令和8年度版のインターバル速歩手帳を無料でお配りします。

速歩手帳には、「速歩☆ひろば」や公園等での活動の参加スタンプ数に応じて、オリジナルグッズがもらえる企画を掲載しております。

【手帳内容】

● 主な掲載内容

- 実施期間：令和8年6月～9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
- ・身体チェック表
- ・キタエちゃん体操（初級編・中級編・口腔編）
- ・アンケート



「健康長寿のまち・北区」
応援キャラクター
キタエちゃん

● 発行部数等

1,600部

A5カラー表紙込み合計20ページ

● 配布開始日

令和8年5月25日（月） ※部数がなくなり次第終了させていただきます。

● 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）

● 対象者

北区在住の方

● 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くと、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、「キタエちゃんミラー」(先着80名)を、15個以上取得した方には、「キタエちゃん折りたたみクッション」(先着80名)をプレゼントいたします。

※プレゼントがなくなり次第終了させていただきます。

※プレゼント引換期間は、令和9年5月28日(金)までです。

※引換場所は、北区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(13番窓口)

<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®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しました。

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。

<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