

< 報道発表資料 >

令和7年7月4日

京都市南区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当

『おくちのたいそう in 京都市南区』のアニメーション動画

配信

南区役所では、オーラルフレイル（お口の機能が弱ること）対策や、口腔機能の健やかな育成のため、南区独自の「おくちのたいそう」を3分程度の動画にしました。6つの歌と体操（口腔体操や唾液腺マッサージ）で構成されています。

高齢者のみならず幼児も楽しく真似できるように、南区の広報キャラクター ナンナンも登場するアニメーション動画をインターネットにて公開します。



動画（タイトル）

【背景と目的】

南区役所では、これまで区民の歯と口の健康増進と意識の向上を図ることを目的に、各種健康教室やイベントの実施など、様々な健康づくりの事業に取り組んできました。とりわけ口腔体操は、南区健康づくりサポーター（みなみ~ず）による公園体操や、パンフレット等で普及啓発を行っています。

この動画は、高齢の方のオーラルフレイル（お口の機能が弱ること）対策や、お子さんのお口の機能の健やかな育成を目指し、「見て、真似て、覚えて、楽しく継続し、定着できること」を目的に作成しています。

< 南区健康づくりサポーター（みなみ~ず）とは >

区民の立場で、南区を元気にしよう！と活動しているボランティア。「楽しく体を動かし

「健康寿命を延ばそう！」を合言葉に、南区の各地で定期的な公園体操や、老人福祉センター・保育所などへの出前体操、区役所との共催事業への参加等の活動をしています。

【事業概要】

- 内容 「おくちのたいそう」を3分程度のアニメーションにしたものを動画配信。
6つの歌と体操（口腔体操や唾液腺マッサージなど）で構成しています。
- 公開日 令和7年7月4日(金) 午前10時
- 視聴方法 南区役所ホームページ内「みなみなみなみオンライン」にて配信
URL <https://youtu.be/Cq3KheLhtr0>



おくちのたいそう

- 備考 動画は南区役所関連だけでなく、地域のイベントや健康教室等で周知し、説明用リーフレットと合わせて活用します。

<説明用リーフレット> A5サイズ



A5サイズ(表紙)



(内面)

< 関連動画：ラジオ体操 in 京都市南区 >

南区12団体の皆様にご協力いただき、南区の各所で撮影した「ラジオ体操動画」も配信しています。 URL <https://youtu.be/zvWstlxNKmE>



<お問合せ先>

京都市南区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当
電話：075-681-3573 FAX：075-681-1870

ラジオ体操