

<報道発表資料>

令和7年10月3日

京都市西京区役所洛西支所健康長寿推進課

令和7年度らくさい健康長寿プロジェクト「歩いて のぼそう 健幸寿命！」
講演会「おいしく たべて 健幸長寿！」と健康測定会の開催

洛西支所では、今後、後期高齢者が増えていくことを踏まえ、より積極的にフレイル予防を推進するため、「歩いて のぼそう 健幸寿命！」をスローガンに、“ウォーキング”を主軸とした「らくさい健康長寿プロジェクト」に取り組んでいます。

この度、歩ける体づくりとして、運動のみならず栄養面、口腔面からもバランスのとれた一体的なフレイル予防を進めるため、“お口からの健康づくり”に着目した講演会及び健康測定会を実施します。

【事業概要】

(1) 講演会「おいしく たべて 健幸長寿！」

- ・日時 令和8年1月19日（月）午後2時から4時まで
- ・内容 講演1「野菜の魅力を生かした料理」
レストラン スポンタネ 料理人 谷岡博之氏
講演2「地産地消の魅力」
上田農園 上田泰史氏
講演3「おいしく食べるためのお口づくり」
西京歯科医師会 副会長 石原宗和氏
- ・場所 ホテル京都エミナース 3階 平安の間
(〒610-1143 京都市西京区大原野東境谷町2-4)
- ・対象 西京区民
- ・定員 100名（申込み先着順）
※ 講演開始前に推定野菜摂取量測定（ベジチェック®）も実施します【申込時に要予約、先着20名】
- ・参加費 無料
- ・申込期間 令和7年12月22日（月）から令和8年1月15日（木）まで
- ・申込方法 洛西支所健康長寿推進課に電話（075-332-8140）又は窓口来所（洛西支所1階3番窓口）でお申込みください。
※ 申込期間中の平日午前9時から午後5時の間にお受けします。
(年末年始・土日・祝日休み)

※ グループでの申込みはお受けできません（同居家族を除く）。

- ・後援機関・団体 西京医師会／西京歯科医師会／独立行政法人都市再生機構西日本支社
医療法人京都翔医会 西京都病院／京都市住宅供給公社

<講師紹介>

レストラン スポンタネ 料理人 谷岡博之氏

～プロフィール～

先斗町や祇園の店や京都ホテル等でシェフを歴任後、
2000年に【ビストロ スポンタネ】のオーナーシェフとなる。
2013年に【レストラン スポンタネ】として大原野に移転。



上田農園 上田泰史氏

～プロフィール～

大原野で農業を始めて15年、品種選び、肥料、栽培法に
至る全てにこだわり、野菜を栽培している。



西京歯科医師会 副会長 石原宗和氏

～プロフィール～

2000年 大原野にて石原歯科医院を開業。地域に根ざした
歯科医療を大切に、丁寧な説明と安心できる治療を心がけ、
かかりつけ歯科医として信頼される医療提供に努めている。



（２）らくさい健康測定会

- ・日時 令和7年12月5日（金）正午から午後2時30分まで
- ・内容 骨密度測定、お口の機能測定、推定野菜摂取量測定（ベジチェック®）、
洛西 西京都クリニックブース（血圧、握力測定、身体機能測定）等
- ・場所 ラクセーヌ専門店 1階 センターコート
（〒610-1143 京都市西京区大原野東境谷町2丁目5-8）
- ・参加費 無料
- ・申込 事前予約不要。当日受付。

- ・共催 医療法人京都翔医会 西京都病院／京都市住宅供給公社
※ 本事業は、日本元気グループ、京都市住宅供給公社及び洛西支所の包括連携協定に基づき、三者で協力して実施します。
- ・後援機関・団体 西京医師会／西京歯科医師会／独立行政法人都市再生機構西日本支社
- ・協力 明治安田生命保険相互会社

【お問合せ先】

京都市西京区役所洛西支所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当
電話：０７５－３３２－８１４０

<参考>

ベジチェック®はカゴメ株式会社の登録商標です。約３０秒センサーに手をかざすだけで、野菜摂取レベルと推定野菜摂取量がわかります。