

健康づくり・高齢者福祉に関する主な相談窓口

《このカードの発行元》

下京区役所保健福祉センター 健康長寿推進課

電話 **075-371-7292**



《高齢者の介護・福祉・健康等に関すること》

お住まいの地域の  **高齢サポート** (地域包括支援センター)

学区ごとに相談窓口が異なります

| | | | | |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 大内 七条 西大路 | 格致・醒泉 植柳・安寧 梅逕 | 稚松 皆山 菊浜 崇仁 | 永松・開智 豊園・成徳 有隣・修徳 尚徳 | 郁文 淳風 光徳 七条第三 |
| ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| 下京西部 | 下京中部 | 下京東部 | 修徳 | 島原 |
| 075- 326-3639 | 075- 361-2141 | 075- 342-2698 | 075- 351-2153 | 075- 351-4850 |

《担当ケアマネジャー》

介護サービスを利用されている方への相談・サービス調整等を行っています。

《民生委員・老人福祉員》

各担当地域において、福祉に関する相談援助や見守り活動を行っています。

発行/令和3年10月 下京区役所健康長寿推進課

京都市印刷物第033130号



大切なあなたに贈る シモンちゃんの健康づくりカード

運動編

始めませんか、ウォーキング♪

いつまでもお元気でいてほしい大切なあなたへ
病気の予防に効果的な運動の目安とウォーキングの
ポイントについてご紹介します。



下京区のマスコット「シモンちゃん」

～メッセージ～



ミシン目に沿って切り取り、★と★を貼り合わせてリボンを作ります。
カードの贈り主へ「ありがとう」の気持ち、人とのつながりに願いを込めて、
外から見える玄関のドアなどに飾ってお使いください。



リボンは柄の面が表になります。

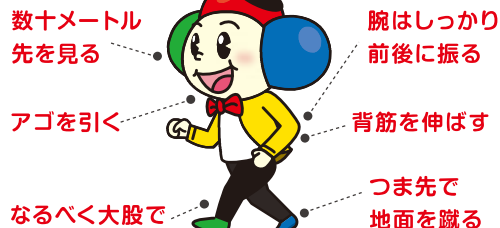


外に出る機会が減ったなあ

運動したいけど、
人の集まる所に行くと心配…。



ウォーキングの正しい姿勢



ウォーキングは、身体だけでなく、
心も健康になるんだね。

国が示す目標(65歳以上)は
男性7000歩(女性6000歩)

さらなる健康のカギ!
速歩きも取り入れて



7000~8000歩の消費エネルギーは
ご飯なら1杯分、どら焼きなら1個分です。



総歩数

2000歩

4000歩

5000歩

7000歩

7500歩

8000歩

そのうちの
速歩き時間

0分

5分

7.5分

15分

17.5分

20分

予防できる
病気・症状

◎ 寝たきり

◎ うつ病

◎ 脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)

★ 心疾患(狭心症、心筋梗塞)

◎ 認知症(血管性認知症、アルツハイマー病)

◎ 要支援・要介護

◎ 骨粗しょう症

◎ がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮体がん)

◎ 動脈硬化

◎ ロコモティブシンドローム

◎ メタボリックシンドローム

◎ 脂質異常症

◎ 糖尿病

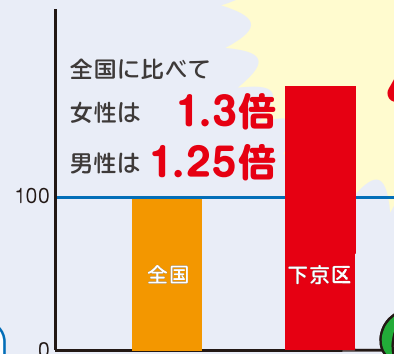
◎ 高血圧症



1日の総歩数と速歩き時間とともに
予防できる病気も増えます

出典:中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利)

★下京区で注目の死因は心疾患



市内行政区別では
女性はワースト**1位**
男性はワースト**3位**です。
(平成25~29年標準化死亡率)

下京区健康づくりサポーター
しもけんズ 公園体操♪



誰でも自由に参加できます。
体操の後、ウォーキングに出かけることも♪
【梅小路公園】 【有隣公園】
第2・4水曜 10:30~ 第2・4月曜 10:00~
※変更になることがあります。



いつもありがとう

★
のり