

平成23年度 保健センターを拠点とした個性ある健康づくり事業一覧

| 保健センター 新規 | | 事業名 | 事業内容 |
|-----------|---|--|--|
| 北 | 新 | 未来ある君たちへ ～若者の健康生活実現プロジェクト～ 1 HIV・性感染症予防について 2 若者の食育及び食品衛生意識について | 1. 北青少年活動センターと共同主催でHIV検査・予防啓発事業を実施する。 2. 管内の大学生を対象に、食生活や食品衛生に関する実態調査を行い、今後の対策について検討する。 |
| 上京 | | 「若い頃から健康づくりの習慣を身につけよう」 ～青年期健康診査をきっかけにPart II～ | 地域イベントを通して、健康づくりを考える機会をつくる。親と子の生活習慣病予防のための情報として、こどものお弁当づくりにも使えるメニュー集を作成する。 |
| 左京 | | 子どもと共に育む親支援について (5歳児の健康教室) | 4・5歳児の親を対象に、子育て支援や小学校入学に向けての心構えなどの講演会及び個別相談(保育, 衛生, 栄養, 歯科)を実施する。 |
| 中京 | | 親子ではじめる健康家族 | 6ヶ月～1歳までの子をもつ母を対象に、青年期健康診査の受診後に、結果説明や栄養・保健指導のほかに、親子で健康プログラムも使用しながら、生活習慣に関する集団健康教室(保育付)を3回シリーズで実施する。(※春期・秋期2回実施) |
| 東山 | 新 | 1. 歯ッピー噛ミング ひがしやま | 1. 歯科医師会東山支部と連携し、フッ化物の推進を図る。地域での健康教室、成人(保護者)を対象とした簡易スクリーニング検査及び歯科保健指導を実施する。 2. 保護者の育児の孤立化および育児不安の軽減のため、交流会イベントを児童館等の地域で行う。 |
| | | 2. 赤ちゃんと一緒に出かけよう(仮) ～東山区にある子育て施設見学～ | |
| 山科 | 新 | 1. 青年期健康診査の受診者拡大事業 | 1. 8ヶ月健診来所者の母親を対象に、保育コーナーを設置した青年期健診をPR・実施する。 2. 子育ての不安が高い母親等を対象に、孤立感と不安の軽減のため、ベビーマッサージ教室を開催する。 |
| | | 2. ベビーマッサージ教室 | |
| 下京 | | レッツエクササイズ みんなで いぎいき メタボピクス | 梅小路公園でメタボピクスを下京の歌に合わせて週1回、実施するとともに、ポスター・チラシを配布し取組を区民に周知、参加を勧奨する。 |
| 南 | | 地域健康づくりグループ育成事業 | 区内の公園で運動を実施。実施場所の拡大・保育所や地域イベントとの連携を通じ取組を広げる。また、実施主催者となる「健康づくりサポーター」のスキルアップ教室や新規サポーターの養成講座を充実させる。 |
| 右京 | | サンサ健康広場から発進する健康まちづくり | 区総合庁舎・御室仁和寺・笑顔ランド太秦の計3箇所で運動を定期的実施。実施場所の拡大と運動の運営をする健康づくりサポーターの育成・支援をする。7月より嵯峨学区でも実施予定。 |
| 西京 | | 竹から始める健康づくり「西山竹取物語」 | 地元の特産品の竹を使用したエクササイズや栄養・こころの健康に関する教室をシリーズで実施する。 |
| 伏見 | | 1. 伏見区民へ広げる健康づくり | 1. 「メタボ」「タバコ」「がん」の3分野について、教室を実施する。 2. 区内公立中学校で思春期健康教室を行う。外国籍住民を対象に感染症予防啓発の情報を提供する。 3. 体重・体脂肪や筋肉率等の測定・血圧測定が出来る測定会を実施し、数値の見方を説明し、自身の体の状態を認識する機会を設ける。 4. 高校生を対象に、育児や性感染症の情報提供を行う。教職員・保育士を対象に、感染症の予防啓発のポイントを情報提供する。 |
| | | 2. 小児期、思春期健康教室 及び外国籍住民対象の健康教室 | |
| | | 3. 「自分の体」知ってはじめる健康づくり (ミニ健康展) | |
| | | 4. 子どもたちの安心・安全プロジェクト | |

「保健センターを拠点とした個性ある健康づくり教室」事業内容・様子

上京保健センター

上京区民ふれあいまつり会場

(健康づくり情報発信)



- ・ 青年期健診勧奨 案内ビラ配布
- ・ 健康づくりサポーターとともに
乳がんの自己チェック指導
- ・ 健康づくりサポーターとともに
禁煙啓発 (スモーカーライザー
による CO 測定等)



市立幼稚園

健康づくり出前教室

- ・ 保護者対象に青年期健診説明
- ・ 生活習慣病予防指導
- ・ 親子で楽しく学べる健康づくりプログラム



キッズわくわくクッキング

- ・ 青年期健診勧奨

「保健センターを拠点とした個性ある健康づくり教室」事業内容・様子

左京保健センター



① シールカード

受付時、対象児童にシールを貼るカードを首にかけてもらい、以後各コーナーを回りながら、シールを1枚ずつ貼っていきます。



② トトロ体操

左京保健センターの保健師オリジナルの「トトロ体操」です。

親子でできるように工夫しました。恥ずかしがっている子もいましたが、積極的に踊ってくれる子もたくさんいました。



③ 手洗いチェッカー

専用の液体（無害）をつけて、紫外線を当てると青く光ります。石鹸等で手を洗い、もう一度紫外線を当てると上手に手洗いできたかどうかわかります。

子どもたちは、覗き込んで興味津々でした。



④ 栄養コーナー

食育エプロンによる栄養士のお話。

「食べ物がうんちになるまで」「味覚」の2つお話していただきました。

手作りおやつの試食をしながら子供たちは熱心に聞いていました。

その間、お母さんはゆっくり栄養相談

「保健センターを拠点とした個性ある健康づくり教室」事業内容・様子

中京保健センター



①母と子を分離して母は青年期健診・骨粗鬆症健診・歯科健診を受けた結果を返却し、説明等を聞いているところ



②子どもは別室で保育
保育協会より保育士（有料）
拡充保育所より1名
健康づくりサポーターさん
保育を担当



③健康運動指導士より運動・リラックス



④最後はママとこどもとふれあい遊び

「保健センターを拠点とした個性ある健康づくり教室」事業内容・様子

東山保健センター



平成22年度の児童館での、高校生と赤ちゃんのふれあい企画です。

時にはこのような企画もありますので、パパ・ママも参加し、楽しく交流し、子育てしていただけるように、保健センター職員が双方を結びつける役目をつとめます。



「保健センターを拠点とした個性ある健康づくり教室」事業内容・様子

東山保健センター



- ① 「歯ッピー噛ミング ひがしやま」
保健センター実施分

3歳児健診
「親子の健康づくりプログラム」



- ② 「歯ッピー噛ミング ひがしやま」
保健センター実施分

3歳児健診
「保護者の歯科健診」



- ③ 「歯ッピー噛ミング ひがしやま」
地域実施分

研修会「～地域で支える口腔機能～
元気なお口でおいしく食べよう」
京都府歯科医師会東山支部
東山地域子育て支援ステーション
東山社会福祉協議会
東山保健センター

「保健センターを拠点とした個性ある健康づくり教室」事業内容・様子

山科保健センター



①ベビーマッサージ教室の様子1

まず、ママのリラックスから始めます。



②ベビーマッサージ教室の様子2

マッサージ実施。ベビーちゃんは泣くけれど皆一緒だから気になりません。大丈夫、大丈夫。



③ベビーマッサージ教室の様子3

大きくなったかな？体重測定してみましよう。

「保健センターを拠点とした個性ある健康づくり教室」事業内容・様子

下京保健センター



- ① 梅小路公園での毎週金曜日の
メタボビクスの様子



- ② サポーターは統一したユニホームを着
用し、横断幕やのぼりをたてて活動してい
ます。



- ③健康教室で講師としてメタボ指導をして
います。



- ④南区のサポーター「みなみ〜ず」と交流
会をしました。

「保健センターを拠点とした個性ある健康づくり教室」事業内容・様子

南保健センター



琵琶塚公園での健康体操

H22.9.～毎月第2（火）10時～



竹尻公園での健康体操

（吉祥院保育所とコラボ）

H22.12～毎月第1（金）10時30分～



琵琶塚公園でのみなみ～ず集合写真

H23.4



H22.11 南区民ふれあいまつり

メタボビクスダンスを披露

「サンサ健康広場」

サンサ右京1階ロビーにて毎週金曜日午後2時～



「おむろDEサンサ健康広場」

御室仁和寺内広場にて毎週火曜日午前9時30分～



「笑顔ランドDEサンサ健康広場」

笑顔ランド太秦にて毎週木曜日午前9時30分～



「右京ふれあいフェスティバル」

平成22年10月31日



出前教室「右京健康道場」

5月25日①11時～②14時～



「保健センターを拠点とした個性ある健康づくり教室」事業内容・様子

西京保健センター

竹エクササイズ ～足裏刺激で血行促進～



昔ながらの青竹踏みを軽快な音楽に合わせて行う「竹エクササイズ」

単に踏むだけではなく、乗り降りする順番やリズムを変えたり上半身の動きを加える事で運動量もアップ。



足裏から全身に刺激が伝わり 健康効果が期待出来るという事です。

このエクササイズに使われているのは地元西京区特産の竹。

切り出しから全てボランティアの協力による手作りです。

動きは西京保健センターの職員たちによって考案されました。

昔ながらの青竹踏みに加えあごから首にかけてのマッサージや発声も同時に行い口中の健康や美容、滑舌の向上につながる工夫も施されています。



そんな竹エクササイズ、

家庭で簡単に出来る方法を♪ポイントなび朝、歯を磨きながら足下では竹エクササイズ

洗い物などの家事をしながら足下で竹エクササイズ

「保健センターを拠点とした個性ある健康づくり教室」事業内容・様子

伏見保健センター



健康づくりサポーター「伏見健康サポートクラブ」のみなさんと開催した、測定会の様子です。深草支所1階で行いました。

①測定を受けたい！と住民さんが長い列を作っています。右端にあるのは、「伏見健康サポートクラブ」の旗です。



②青いベストを着ているのが、健康づくりサポーター「伏見健康サポートクラブ」の方です。この写真は、体脂肪率や筋肉率・内臓脂肪レベルなどを測定している様子です。



③体重を測定することで、食べすぎを予防し、生活習慣改善が期待できます。サポーターさんが、体重日記のつけ方の説明をしています。



④測定結果を元に、サポーターさんが生活習慣について、お話をしている様子です。サポーター自身、深草支所のダイエット教室の卒業生で、これまで取組んできた体験談をおりませた話は、参加者の皆さんに大変好評です。