

## 健康長寿のまち・京都の実現に資する事業（各局）

資料4

### 地域コミュニティ活性化

| ライフステージ |  | 施策・事業名                   | 概要                                                                                                                                                             | 所 管             |
|---------|--|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 全世代     |  | 健康づくり活動の場として利用できる公園整備の推進 | 市民との共汗により公園・緑地を計画的に整備することによって、子どもたちの安全な遊び場を確保し、住民に憩い、コミュニティ及びレクリエーションの場を提供している。<br>また、健康長寿社会を実現するため身近な公園の整備に当たっては、気軽に健康づくりの場として活用できるよう、健康遊具を設置するなど、健康づくりに配慮する。 | 建設局<br>みどり政策推進室 |
| 全世代     |  | 健康長寿のための公園づくり            | 健康長寿のまちの推進を図るため、既設の公園において利用者のニーズにあわせ、健康遊具を設置する。平成29年度は4公園に健康遊具を設置する。                                                                                           | 建設局<br>みどり政策推進室 |

### ライフステージ別（高齢者の生きがいがづくり）

| ライフステージ |  | 施策・事業名                     | 概要                                                                                                               | 所 管                               |
|---------|--|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 高齢期     |  | 地域介護予防推進センターによる介護予防サービスの提供 | 介護予防事業の中心となる地域介護予防推進センター職員が、高齢者に身近な地域の会場（老人福祉センター、身近な居場所、学校の余裕教室等）に出向き、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の維持向上等の介護予防サービスを提供している。 | 保健福祉局<br>健康長寿のまち・京都推進室<br>介護ケア推進課 |

### 障害者に関する取組

| ライフステージ |  | 施策・事業名             | 概要                                                                                                    | 所 管                |
|---------|--|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 全世代     |  | 障害者スポーツの振興         | 障害のある市民がスポーツを通じて健康の増進と機能回復を図るとともに、充実感のある生活を送ることができるよう、全京都障害者総合スポーツ大会等の事業を実施するとともに、各種スポーツ大会の運営を支援していく。 | 保健福祉局<br>障害保健福祉推進室 |
| 全世代     |  | 京都市障害者スポーツセンターの運営  | 障害者のスポーツ等の用に供する施設として京都市障害者スポーツセンターの運営を行い、障害者の身体機能の回復及び健康の増進を図り、社会参加を促進していく。                           |                    |
| 全世代     |  | 京都市障害者教養文化・体育会館の運営 | 障害のある市民の福祉の増進のために、京都市障害者教養文化・体育会館の運営を行い、スポーツを通じた機能回復、健康増進、コミュニケーション及び教養文化活動等の便宜を図っていく。                |                    |

### 生涯学習

| ライフステージ |  | 施策・事業名   | 概要                                                                                          | 所 管                                        |
|---------|--|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 全世代     |  | アスニーアトリエ | 京都市生涯学習総合センター（京都アスニー）で実施している実技講座「アスニーアトリエ」では、太極拳やヨガ教室など、「健康」をテーマとした講座を開催し、健康づくりに役立ててもらっている。 | 教育委員会事務局<br>生涯学習部施設運営担当<br>(京都市生涯学習総合センター) |

## 身体活動・スポーツ

| ライフステージ  | 施策・事業名                                  | 概要                                                                                                                                                                 | 所 管                                   |
|----------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 少年期, 青年期 | 2020年オリンピック・パラリンピック東京大会を契機とした体力向上・競技力向上 | 2020年に東京オリンピック・パラリンピック大会が開催されることを契機とし、小学生の体力向上、中学・高校生の競技力向上のための取組を実施する。                                                                                            | 教育委員会事務局<br>体育健康教育室                   |
| 高齢期      | いきいき筋トレ普及推進ボランティアの育成                    | 高齢者が転倒による骨折等で要介護状態になることを予防するなど、健康増進の運動プログラムとして作成した「京からはじめるいきいき筋力トレーニング」、「京ロコステップ+10」及び介護予防に関する知識の普及推進を地域において実践するボランティアを養成する。また、ボランティアが円滑に活動できるよう支援する。              | 保健福祉局<br>健康長寿のまち・<br>京都推進室<br>健康長寿企画課 |
| 全世代      | 京都一周トレイル                                | 自然や歴史、文化に触れながら京都の山々を散策することができるハイキングコースを開設し、案内地図の作成・販売やコースの維持補修を行い、市民も含めた健康増進を図る。                                                                                   | 産業観光局<br>観光MICE推進室                    |
| 全世代      | 市民スポーツフェスティバルの実施                        | 京都市体育振興会連合会との共催により、子どもから高齢者まで、多くの市民が楽しむことができる多様な種目の大会を実施する。                                                                                                        | 文化市民局<br>市民スポーツ振興室                    |
| 全世代      | スポーツを楽しむためのプログラムの提供                     | 競技団体やプロスポーツチーム、レクリエーション協会等との協力のもと、各種スポーツ教室や講座の開催、室内で手軽にできるプログラムの開発・提供、指導者の派遣情報の提供などに取り組む。                                                                          |                                       |
| 全世代      | 体育振興会活動への支援                             | 地域に根差したスポーツボランティア組織である京都市体育振興会連合会に対し、事業助成や顕彰を行うなど、活動に対する支援を行う。                                                                                                     |                                       |
| 全世代      | スポーツ推進指導員制度と生涯スポーツ講習会の実施                | 市民スポーツの普及・振興を一層図るため、市民に身近な指導者となる人材を、本市非常勤職員の「スポーツ推進指導員」に任命し、地域におけるスポーツ大会の運営やスポーツの実技指導を行う。<br>また、地域体育館等において、スポーツ推進指導員が中心となり、初心者から初級者を対象とした本市主催の「生涯スポーツ講習会」を企画・運営する。 |                                       |
| 全世代      | 身近なスポーツ環境の整備                            | 運動公園や体育館等について、新規施設の整備、既存施設の計画的改修・維持修繕に加えて、小・中学校校庭の夜間開放を行うなど、身近なスポーツ環境の整備に継続して取り組んでいく。<br>小・中学校校庭の夜間照明設備については、古い設備から順次、設備の改修に着手する。                                  |                                       |

身体活動・スポーツ

| ライフステージ |                                                                                      | 施策・事業名                          | 概要                                                                                                                                                                   | 所 管                             |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 全世代     | 文化市民局<br>市民スポーツ振興室                                                                   | アダプテッドスポーツの普及・充実                | 障害のある人はもちろんのこと、幼児から高齢者、体力の低い人が参加しやすいスポーツの普及・充実に取り組む。                                                                                                                 | 文化市民局<br>市民スポーツ振興室              |
| 全世代     |                                                                                      | 施設の柔軟な管理運営及び良質なサービスの提供          | 市民のライフスタイル、生活時間の変化により多様化するニーズに応えるため、指定管理者と連携し、施設の開所時間の拡充や無料開放日の設定など、継続して取り組む。                                                                                        |                                 |
| 全世代     |                                                                                      | 京都マラソンの開催                       | 市民ランナーが都大路を駆け抜ける「京都マラソン」を参加者、応援者、市民が一体となり盛り上がる大会として開催し、市民スポーツの振興、健康増進はもとより、京都経済の活性化、京都ブランドのさらなる向上を図る。また、ランニングコースや銭湯等のランニングに関する情報を発信する等ランニング環境の充実を進める。                |                                 |
| 全世代     |                                                                                      | 「スポーツウェブ京都」の構築                  | 室内でもできる手軽な運動、市内の身近なウォーキングコース、スポーツ施設など、誰もが利用できるスポーツに関する情報について、引き続き発信を行う。                                                                                              |                                 |
| 全世代     | 文化市民局<br>市民スポーツ振興室<br>保健福祉局<br>医務衛生推進室<br>医務衛生課<br>保健福祉局<br>健康長寿のまち・京都推進室<br>健康長寿企画課 | 気軽に体を動かすための場の設定                 | 地域団体、体育振興会、学校、競技団体、指定管理者等と連携し、スポーツに取り組みやすい環境整備を進めるほか、ウォーキングコース、ジョギングコース、体操広場などを設定している。<br>一般公衆浴場（いわゆる「銭湯」）と連携し、ウォーキングやジョギングを楽しむ方たちのために、着替えや入浴の拠点となる施設の提供などに取り組んでいる。） | 子ども若者はぐくみ局<br>子ども若者未来部<br>育成推進課 |
| 全世代     |                                                                                      | 保健福祉センターにおける健康づくりサポーター等の育成の推進   | 保健福祉センターが実施する健康づくりに関する各種教室や事業を通じて、地域において運動、口腔保健、食育等を実践する市民を育成するとともに、互いに支えあって自ら健康づくりに取り組む自主グループの拡大を図り、市民が主体となった健康づくりを活性化している。                                         |                                 |
| 全世代     |                                                                                      | トレーニングルームガイダンス                  | 中京及び下京青少年活動センターにおいてトレーニングルームを初めて利用する人を対象に基礎体力の向上、継続的な運動習慣による健康づくりの向上などの情報提供及び指導を行っていく。                                                                               |                                 |
| 全世代     |                                                                                      | 地下鉄駅発！京都エリアウォーク<br>京都ぐるり, 京都あるく | 賑わいまちづくりコンソーシアムとの連携により、地下鉄の増客と地下鉄駅周辺地域の魅力を伝えることを目的に、京都市営地下鉄の駅を起点とし、駅周辺の寺院や史跡を市民ガイドと巡るウォーキングツアーを実施予定である。                                                              |                                 |
| 全世代     |                                                                                      | 琵琶湖疏水ウォーク                       | 浜大津から琵琶湖疏水記念館をゴールとする琵琶湖疏水沿い約10kmのコースを歩きながら、京都の市民生活と文化・産業を支えてきた琵琶湖疏水の大切さについて改めて認識していただく。                                                                              |                                 |

歩くまち

| ライフステージ |                    | 施策・事業名                                 | 概要                                                                                                                                                                  | 所 管                        |
|---------|--------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 全世代     | 都市計画局<br>歩くまち京都推進室 | 「歩くまち・京都」憲章の普及・啓発                      | 市民、事業者、行政等が一体となって、ひとと公共交通優先の「歩いて楽しいまち」を実現するための行動規範を明確にした「『歩くまち・京都』憲章」の普及・啓発を推進する。                                                                                   | 建設局建設企画部建設企画課・道路建設部道路環境整備課 |
| 全世代     |                    | 「スローライフ京都」大作戦(プロジェクト)（モビリティ・マネジメントの推進） | 歩いて楽しいくらしを大切にする動機付けのための情報と、公共交通を利用する際に必要となる情報を、利用者の視点に立つて的確に提供するとともに、ライフスタイルの転換を一人ひとりに促すため、自らの行動を振り返り、行動をどのように変えるか考えるきっかけとなるコミュニケーション施策（モビリティ・マネジメント（MM））を体系的に実施する。 |                            |

健康長寿のまち・京都の実現に資する事業（各区役所・支所）

| ライフステージ | 施策・事業名            | 概要                                                                                                                                                                                                                             | 備考<br>(ふれあいまつり開催予定) | 所管局課  |
|---------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|
| 全世代     | 北区民ふれあい事業         | <p>区民ぐるみで「健康長寿のまち・北区」を目指すため、北区民ふれあいまつりで以下の事業を実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・来場者全員を対象に、北区オリジナル健康体操「Happy☆キタエちゃん体操」の実施（舞台コーナー）</li> <li>・乳がんや口腔保健など、健康づくりを推奨するためのブースを出展</li> </ul>                               | 6月4日（日）             | 北区役所  |
| 全世代     | 「健康長寿のまち・北区」の推進   | <p>北区オリジナル健康体操「Happy☆キタエちゃん体操」のラジオ放送（平日毎日）</p> <p>健康と食生活に関する情報発信をはじめ、次世代育成を目的とした中学生とのワークショップ（大学と連携）</p>                                                                                                                        | 6月5日（月）放送開始（未定）     | 北区役所  |
| 全世代     | 笑顔ですごせる健康づくりのまち上京 | <p>健康長寿のまちを目指し、「食」、「運動」、「地域コミュニティとの共汗」を柱とした健康教室等を実施し、区民一人ひとりが主体的な健康づくりを推進する。</p> <p>主な取組予定（実施日は未定）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①講演会「和食と健康」</li> <li>②ロコモ予防教室</li> <li>③ウォーキング</li> <li>④高校生アルコール健康教室</li> </ul> |                     | 上京区役所 |
| 全世代     | 上京区民ふれあい事業        | <p>区に対する愛着意識の高揚を図り、区民相互の積極的な交流とふれあいを深めるため、福祉・健康コーナー等誰もが参加でき楽しめる内容で開催する「上京区民ふれあいまつり」、あらゆる世代が健康でいきいきと暮らせるまちを目指し、区内の史蹟を巡りながら文化に触れるとともに、ウォーキングによる区民の健康づくり及びスポーツ事業への関心を高めることを目的とする「上京区民ふれあい史蹟ウォーキング」等の各種事業を実施する。</p>                |                     | 上京区役所 |

| ライフステージ  | 施策・事業名                                                  | 概要                                                                                                                                         | 備考<br>(ふれあいまつり開催予定) | 所管局課  |
|----------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|
| 中年期, 高齢期 | セカンドライフ・ヘルスアップスクール（仮称）<br>～左京・健康なまちづくりプロジェクトバージョンアップ事業～ | 定年後の男性を対象としたスクール（連続講座）を開設し、健康の維持・増進のための知識・情報を提供するとともに、新たな仲間づくりや健全な生活リズムを確立する機会の創出を図る。                                                      |                     | 左京区役所 |
| 全世代      | 中京区民ふれあい事業                                              | 中京区への愛着意識の高揚を図るとともに、区民相互の交流とふれあいを深めるために実施する区民ふれあい事業において、「中京区民ふれあい健康ウォーキング」の開催や「中京区民ふれあいまつり」における健康増進に関するコーナーの設置等を行う。                        |                     | 中京区役所 |
| 全世代      | 東山区民ふれあい事業                                              | 区民ふれあいひろばにおいて、健康長寿をPRするブースを設け、舞台でも健康体操を披露し、ふれあい事業全体を通して健康長寿のまちに関する取組を推進し、健康長寿のまち東山の実現を目指す。                                                 |                     | 東山区役所 |
| 全世代      | 皆でつくろう！健康長寿のまち・東山                                       | 区民の健康寿命延伸に向けて、地域の医師会等と連携・協力して、健康ウォーキングの更なる充実、区民の自主的な健康づくりの取組のための講演会を開催。また地域で活躍中の食育指導員の活動を広く発信する。                                           |                     | 東山区役所 |
| 全世代      | 健康づくりサポーター「キャットハンズ」と歩く健康ウォーキング                          | 健康づくりサポーター「キャットハンズ」を主体とし、年間を通じて複数回のウォーキングを実施する。区民に山科の歴史と自然に触れながら歩く楽しさと正しいウォーキング方法を伝え、健康づくりの輪を広げることで住民同士の結びつきを強め、より健康でかつ魅力のあるまちづくりへとつなげていく。 |                     | 山科区役所 |

| ライフステージ | 施策・事業名                          | 概要                                                                                                                                                                                            | 備考<br>(ふれあいまつり開催予定)     | 所管局課  |
|---------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|
| 全世代     | 山科区公式アプリ「やましなプラス+」(健康ウォーキングの推進) | 区の総合的な情報を発信する山科区公式アプリ「やましなプラス+」において、スマートフォンの持つ歩数計機能を活用し、毎日の歩数・消費カロリーを管理できる「健康ウォーキング」メニューを搭載する。また、ウォーキングを日常生活に取り入れる動機づけとなるよう、歩いた歩数によって買い物等に使えるポイント「やましなポイント」を付与する事業を併せて運用することで、区民の健康長寿の実現を目指す。 | 平成29年5月29日(月)からダウンロード開始 | 山科区役所 |
| 全世代     | 下京区民ふれあい事業                      | 「下京区ふれ愛ひろば」におけるステージコーナーにおいて、健康意識の高揚を図るため、親しみやすい体操等を実施し、健康長寿のまちづくりへとつなげていく。                                                                                                                    | 平成29年11月12日(日)開催予定      | 下京区役所 |
| 全世代     | 「健康長寿のまち南区」歴史文化発見ウォーキング         | 区民の健康と長寿の延伸に向け、区内の平安京の遺構などの名勝や見どころを、ゆっくり歩いて回れるコースを設定し、すこやかクラブや健康づくりサポーターと協働でウォーキングを実施する。                                                                                                      |                         | 南区役所  |
| 壮年期～高齢期 | 健康づくりグループ支援事業                   | 区民の健康づくりのため、公園等での健康体操を中心に活動している南区健康づくりサポーター「みなみ〜ず」の取組を支援する。                                                                                                                                   |                         | 南区役所  |
| 壮年期～高齢期 | 地域の健康づくり支援事業                    | 自身の健康づくりはもとより地域の健康づくりの輪を広げるために、区内全保健委員を対象に健康教室を開催する。また、学区保健協議会が健康教室等を開催できるよう健康運動指導士を派遣するなど地域の主体的な健康づくり事業を支援する。                                                                                |                         | 南区役所  |

| ライフステージ | 施策・事業名                       | 概要                                                                                                                                                             | 備考<br>(ふれあいまつり開催予定) | 所管局課  |
|---------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|
| 全世代     | 南区民ふれあい事業                    | 地域での人と人との結びつきや活発な地域活動など南区ならではの地域力（みなみ力）を発揮し、地域間・世代間交流の場「ふれあいまつり」を開催。その中で健康づくりに関するコーナーや会場となる世界文化遺産「東寺」周辺を歩く「健康ウォーキング」を実施して、区民の健康意識の向上と健康寿命の延伸を図る。               |                     | 南区役所  |
| 全世代     | 健康長寿のまち右京推進プロジェクト            | 区民の健康寿命の延伸を目指し、区内27団体で構成する「健康長寿のまち右京」推進プロジェクトチームを設置し、区民主体の健康づくりを推進する。<br>主な取組予定<br>・プロジェクト会議<br>・嵐電健康電車の運行<br>・区民ふれあいまつりブース出展<br>・健康御朱印帳（第2弾）<br>・健康増進普及月間イベント |                     | 右京区役所 |
| 全世代     | 気づき はじめる 健康づくり<br>～右京からだの学校～ | 区民が、地域ぐるみで楽しみながら健康づくりに取り組むプログラムを、京都大学と連携して実施する。<br><br>実施内容予定<br>・体力測定<br>・健康相談・運動指導<br>・健康連絡帳の評価<br>・健診データの分析                                                 |                     | 右京区役所 |
| 全世代     | ぐるっと嵯峨野                      | 地域住民とまち歩きやワークショップを実施し、楽しく散策できるウォーキングマップの作成及びウォーキングイベントを実施する。29年度はそれに向けた会議や打ち合わせを行う。                                                                            |                     | 右京区役所 |
| 全世代     | てくてくまちしる                     | 地域の歴史文化等の魅力を歩いて知り学び、地域への誇りと愛着を深めるとともに、外出による健康づくりの機会創出と地域コミュニティの活性化を図る。                                                                                         |                     | 右京区役所 |

| ライフステージ | 施策・事業名         | 概要                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 備考<br>(ふれあいまつり開催予定)                                  | 所管局課                  |
|---------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|
| 全世代     | 西京区民ふれあい事業     | <p>西京区民相互の積極的な交流とふれあいを深めるために実施する区民ふれあい事業において、「西京区民ふれあいまつり」での健康長寿に関するブースの設置や文化・芸術活動のステージ発表等を行うとともに、春・秋の文化作品展や俳句・短歌教室を開催するなど、区民の健康づくりや生きがいづくりにつながる取組を引き続き実施する。</p> <p>また、同じく区民ふれあい事業として、西京区内の各地域ごとの特色や個性を活かしたコース設定による「西京ウォーキングマップ～地域の魅力再発見～」を活用した「西京区歴史・文化ふれあいウォーキング」を実施し、西京の良さや魅力を再発見してもらうとともに、区民の健康増進を図る。</p>                                                                                                                                                                                                                                | <p>〔ふれあいまつり〕<br/>開催日：11月18日（土）<br/>会場：西文化会館ウエスティ</p> | 西京区役所<br>洛西支所         |
| 全世代     | 西京健康ひろば        | <p>幅広い年齢層の区民を対象に健康の大切さや健康づくりの啓発と情報提供を目的として、平成24年度から年1回6月に実施しているもの。内容は保健・医療・介護分野の地域関係機関と連携・協働し、健康チェックや体力測定・啓発展示等である。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      | 西京区役所<br>洛西支所         |
| 全世代     | らくさい健康長寿プロジェクト | <p>年齢を重ねてもいきいきと活動し、地域の担い手として活躍し続けていただくとともに、若い世代の方にも健康づくりを意識し、行動していただくきっかけとなるよう、区民のボランティア活動をはじめとした区民主体の健康づくり活動を推進する。</p> <p>平成29年度は健康チェックと市民ボランティアの活動内容を紹介する体験型教室を実施し、区民が自分にあった健康づくりのための行動を見つけるきっかけとなることを目指す。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      | 洛西支所                  |
| 全世代     | 伏見力向上サポート事業    | <p>伏見力向上サポート事業<br/>区民のまちづくり活動に対して、行政が財政的支援を行うと同時に、側面的なサポートを行うことで、区民主体の活動につなげていくもの。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康長寿プロジェクト</li> </ul> <p>特に神川・淀出張所管内地域を特に重点として、住民自らの健康づくりの取組を促進するため、「伏見連続講座」とタイアップした史跡巡りや、地域医療機関と連携したロコモ予防の講演会等を開催する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・はぐくみと健康長寿のまち・深草</li> </ul> <p>深草の魅力的な景観である疏水沿いの公共空地の整備を行うなど、みんなが集える広場と歩きたくなる環境づくりを進めることで、子どもや若者をはぐくむとともに、住民の健康づくりを促進する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康長寿のまち・醍醐</li> </ul> <p>身近な場所での健康づくり事業や、食育指導員との連携による「防災食講座」等を展開する。</p> |                                                      | 伏見区役所<br>深草支所<br>醍醐支所 |
| 全世代     | 伏見区民ふれあい事業     | <p>区民相互の交流とふれあいを深め、地域に対する愛着の高揚を図るため、各種イベントを開催する。その一部のコーナーで健康づくりの活動発表、普及啓発等を行う。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>本所：9月3日<br/>深草：10月15日<br/>醍醐：9月17日</p>            | 伏見区役所<br>深草支所<br>醍醐支所 |

## 健康長寿のまち・京都の実現に資する事業（構成団体）

| No. | 事業名                        | 日程    | 対象                       | 内容                                                                            | 実施団体                |
|-----|----------------------------|-------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1   | ウォーキング                     | 10/22 | サルーン会員とお知合い              | 健康づくりを目的としたウォーキング                                                             | (一財)<br>京都工場保健会     |
| 2   | 健康づくりフェスティバル               | 1/21  | 府民・市民                    | 「食と運動と健康」をテーマに、日頃の食生活を振り返り、将来へ向けた健康づくりを提供。土井善晴先生の講演、健康チェック、運動教室、食育、企業展示等      |                     |
| 3   | 介護予防事業                     | 通年    | 市民(65歳以上)                | 生活機能低下の早期発見・早期対応により健康寿命の延伸を図るため、高齢者筋トレ教室、高齢者栄養改善教室、シニア体力向上教室、ロコモステップ教室等を開催した。 | (公財)<br>京都市健康づくり協会  |
| 4   | 特定保健指導                     | 通年    | 市民(40歳以上)                | 保健師と健康運動指導士等が連携して、健康度の確認、生活習慣や食習慣の改善に関する指導、運動実技等を行い、生活習慣病の予防に努めた。             |                     |
| 5   | 健康増進事業                     | 通年    |                          | ヘルスピア筋トレ・スタジオプログラム・水中運動等の各種教室開催や、プール及びトレーニングジムの利用促進等で中高年者の健康維持増進に努めた。         |                     |
| 6   | 高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティアの養成事業 | 通年    |                          | 高齢者向け運動プログラム「京(今日)から始めるいきいき筋トレ」や「京ロコモステップ+10」を各地域で普及推進するボランティアの養成及び活動支援を行った。  |                     |
| 7   | 青少年等の健全な身体の増進事業            | 通年    | 市民                       | プール・トレーニングジムの利用及び各種スポーツ教室の開催により、青少年等の健全な身体の育成等に努めた。                           | (社福)<br>京都市社会福祉協議会  |
| 8   | すこやか講座                     | 第3金曜  | 高齢者の社会参加や健康づくりに興味のある市民の方 | ・すこやか体操<br>・「音楽療法」「転倒予防体操」「聴力について」などの健康講話<br>・レクリエーション                        |                     |
| 9   | アスニーアトリエ                   | 通年    | 市民                       | 太極拳やヨガ教室など、「健康」をテーマとした実技講座を開催                                                 | (公財)<br>京都市生涯学習振興財団 |
| 10  | 会長集会 会長親睦ニュースポーツ大会         | 6/11  | 各学区体育振興会会長等              | 各学区の体育振興会会長等が一同に会し、交流試合(ソフトバレーボール、インドアペタンク)を開催。                               | 京都市<br>体育振興会連合会     |

| No. | 事業名                                  | 日程    | 対象          | 内容                                                                                                                                                                                                                      | 実施団体                   |
|-----|--------------------------------------|-------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 11  | 第63回京都市ソフトボール大会<br>第26回京都市壮年ソフトボール大会 | 7/24  | 各学区体育振興会    | 各区の予選を勝ち抜いた一般・壮年の代表チームによるトーナメント戦を開催。                                                                                                                                                                                    | 京都市<br>体育振興会連合会        |
| 12  | 第52回京都市バレーボール祭                       | 8/28  |             | 各区から代表約500名の女子選手が参加し、交流試合を開催。                                                                                                                                                                                           |                        |
| 13  | 第28回市民スポーツフェスティバル                    | 11/3  | 各学区体育振興会等   | 約6,000名参加の下、多様な種目(ジョギング、リレーカーニバル、ソフトボール、ソフトバレーボール、グラウンド・ゴルフ及びベタンク)を行う。                                                                                                                                                  |                        |
| 14  | チャンピオン大会(女子バレーボール大会)                 | 11/20 | 各学区体育振興会    | 各区の予選を勝ち抜いた代表チームのトーナメント戦を開催。                                                                                                                                                                                            |                        |
| 15  | 市民スポーツフェスティバル                        | 11/3  | 各学区女性会会員    | 各学区代表200名余が参加し、演武を披露する。                                                                                                                                                                                                 | 京都市<br>地域女性連合会         |
| 16  | 市民スクール21<br>健康対策行事導入                 | 年1回   | 女性会会員       | 市民スクール21の学習会に各学区体操教育、小運動会、球技、料理、3B体操その他サークル有                                                                                                                                                                            |                        |
| 17  | 各区対抗バレーボール大会                         | 6月    | 園長、保育士、栄養士等 | 職員の体力向上を目指すとともに、親睦を図る。                                                                                                                                                                                                  | (公社)<br>京都市保育園連盟       |
| 18  | 第22回京都府医師会<br>「健康講座」                 | 5/28  | 府民・市民       | 例年同様に、一般府・市民を対象に、分かりやすい内容で健康に関する啓発的な講演を行った。講師には京都学園大学経済経営学部の吉中康子教授を迎え、「シルバーエイジを楽しむ。スポーツをライフスタイルに」を講演。パネラーには健康日本21対策委員会委員の高木力先生、劉和輝先生、木戸博康先生が参加、京都府、京都市、一般市民代表のパネラーとともに「高齢者のスポーツ活動支援」をテーマにパネルディスカッションを行った。参加者は、238名であった。 | (一社)京都府医師会             |
| 19  | 健康増進                                 | 通年    | 全従業員        | 健康保険組合主催のボウリング大会への参加奨励。                                                                                                                                                                                                 | 株式会社京都放送               |
| 20  | 健康運動教室                               | 通年    | 府・市民        | 健康増進施設での健康運動指導士による多彩な運動プログラムの実施。                                                                                                                                                                                        | (一財)<br>京都予防医学<br>センター |

| No. | 事業名                        | 日程          | 対象                         | 内容                                                                                                                                          | 実施団体                           |
|-----|----------------------------|-------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 21  | 第67回勤労者文化祭野球大会             | 10/8.15.22  | 京都府内にある事業所の勤労者で組織するチーム     | 殿田球場                                                                                                                                        | 京都労働者福祉協議会                     |
| 22  | ボウリング, チャリティゴルフ, グランドゴルフ大会 | 春～秋         | 加盟団体勤労者                    | 丹後, 宮津, 舞鶴, 福知山, 綾部, 口丹, 乙訓, 南, 伏見, 南山城の各地区で実施                                                                                              |                                |
| 23  | 家族健康ウォーキング                 | 11/23       | 加盟団体勤労者とその家族               | 健康維持や家族のふれあいを深めながら, 参加者との交流もはかり, 自然に親しむことを目的とする。                                                                                            | 京都労働者福祉協議会                     |
| 24  | 親と子の水泳教室                   | 7/18        | 京都連合会会員組合の被保険者及び被扶養家族計97名  | 京都市左京区の京都踏水会プールにおいて, 幼児を含む子供とその親を対象に, 同会の指導員による, 泳ぎの基本から発達レベルに合わせた指導が行われた。                                                                  | 健康保険組合連合会<br>京都連合会             |
| 25  | 健康ウォーキング                   | 10/20       | 京都連合会会員組合の被保険者及び被扶養家族計139名 | 京都府宮津市の丹後天橋立において, ウォーキングを行った。                                                                                                               |                                |
| 26  | 春秋会ウォーキングサークル例会            | 毎月第2土曜又は日曜日 | 春秋会会員                      | 毎回9時30分に集合し, 京都市内や近郊を中心に大体10km～13kmを歩き15時頃に解散している。                                                                                          | (一社) 春秋会                       |
| 27  | 各区老連持ち回りウォーキング             | 通年          | 老人クラブ会員                    | 北(4/6)582名, 南(5/9)549名, 西京(6/9)542名, 山科(7/4)540名, 東山(9/23)644名, 左京(10/21)613名, 伏見(11/22)487名, 下京(12/5)407名, 中京(1/26)名, 上京(2/27)名, 右京(3/21)名 | すこやかクラブ京都<br>((一社)京都市老人クラブ連合会) |
| 28  | 低い山を登る会                    | 10/7        |                            | 各区老連から201名が参加                                                                                                                               | すこやかクラブ京都<br>((一社)京都市老人クラブ連合会) |
| 29  | グラウンド・ゴルフ大会                | 9/6,9/7     |                            | 各区老連から576名が参加                                                                                                                               |                                |
| 30  | ペタンク大会                     | 10/25       |                            | 各区老連から275名が参加                                                                                                                               |                                |
| 31  | ボウリング大会                    | 12/2        |                            | 各区老連から255名が参加                                                                                                                               |                                |

| No. | 事業名                                                  | 日程        | 対象           | 内容                                                                                         | 実施団体                               |
|-----|------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 32  | 社交ダンスの集い                                             | 3/8       | 老人クラブ会員      | 各区老連から 名が参加                                                                                | すこやかクラブ京都<br>((一社)京都市老人<br>クラブ連合会) |
| 33  | 京都ウォーキング大会                                           | 11/2      |              | 鴨川丸太町橋～北大路橋のウォーキング大会を開催。<br>各区老連から1,693名が参加                                                |                                    |
| 34  | 健康づくり教室                                              | 1/23      |              | ひと・まち交流館京都で講演及び体操を行った。<br>各区老連から240名が参加                                                    |                                    |
| 35  | トレッキングツアー                                            | 8/23～8/26 |              | 立山室堂(富山県)1泊2日のトレッキングツアーを開催。<br>各区老連から279名参加、3班に分けて実施。                                      |                                    |
| 36  | 公益社団法人日本3B体操協会創立45<br>周年記念全国大会京都府大会こども3B<br>のつどいin京都 | 9/17      | 親子・ジュニア・一般市民 | 京都市内、近隣の親子、ジュニアの会員、一般市民を含め118<br>名の参加で3B体操の用具を使って、運動遊び、ダンス等で運<br>動の楽しさを体験して頂いた。            | (公社)<br>日本3B体操<br>協会・京都府支部         |
| 37  | 公益社団法人日本3B体操協会創立45<br>周年記念全国大会京都府大会                  | 9/17      | 一般市民、会員      | 京都市内、近隣の一般市民・会員を含め305名の参加で3B体<br>操の用具を使って、用具別交流タイム、体験講習と、会員発表<br>等で運動の楽しさを体験し、健康寿命の進展を図った。 |                                    |